

## ABSTRAK

**Dominika Risnanda Alfinsia Putri. R1116019. 2017. Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.**

**Latar Belakang:** Hipertensi memiliki prevalensi paling tinggi dalam masalah kesehatan lanjut usia yaitu 55,76%. Fungsi fisiologis pada lanjut usia mengalami penurunan akibat bertambahnya umur dan proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi. Meditasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Metode:** Penelitian pra eksperimen ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest* yang menggunakan teknik *total sampling* dengan besar sampel 18 responden yang memenuhi kriteria restriksi. Alat pengumpulan data menggunakan tensimeter digital. Tekanan darah lansia yang menderita hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Teknik analisis data menggunakan Uji t berpasangan.

**Hasil penelitian :** Rerata tekanan darah lansia dengan hipertensi pada *pretest* yaitu tekanan darah sistolik 173,11 mmHg dan tekanan darah diastolik 106,89 mmHg. Pada *posttest* didapatkan rerata tekanan darah sistolik 158,83 mmHg dan tekanan darah diastolik 97,22 mmHg. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan menunjukkan  $p < 0,005$  ( $p < 0,000$ ).

**Simpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pada Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

---

Kata kunci : Meditasi, Tekanan Darah, Lansia